

주부들의 두통 ‘호강병’ 인가?

편두통 환자외 대부분이 여성, 갈등 캐내 치료해야

두통을 경험해 보지 않은 사람은 없을 것이다. 한 조사에 의하면 매년 전인구의 80%가 두통을 한 번 이상 겪고 10~20%가 두통을 이유로 의사를 찾는다고 한다.

두통을 유발하는 요인은 첫째 정신적 육체적 피로와 긴장, 둘째 소음·광선·냄새 등으로 인한 환경의 영향, 셋째, 온도·습도 등 기후의 변화, 넷째, 혈압의 변화·저혈당·월경 등 생리적 요인 등을 들 수 있다.

그러나 많은 사람들은 정서적인 스트레스가 있을 때 두통을 느끼고, 이로 인해 병원을 찾는 이들의 대부분은 여성이다. 실제로 남편의 빈번한 출장이나 야근 또는 자녀들의 입시경쟁 등은 주부들의 스트레스성 두통의 원인이 된다. 뿐만 아니라 여성의 교육수준이 전반적으로 높아졌음에도 불구하고 공식적인 경제활동에서 제외되고 있다는 무력감도 주부들의 습관적인 두통을 불러일으키고 있다. 대졸 실업자가 늘어나는 현실도 취업을 앞두고 있는 여학생들에게 불안감, 초조감 등을 안겨 주어 그들을

두통에 시달리게 한다.

두통의 증상에는 여러 종류가 있다. 꼬챙이로 찌르는 듯이 아픈 것, 머리 전체가 무겁게 느껴지거나 조여드는 듯한 느낌이 드는 것, 찌릿찌릿 전기가 오는 듯이 아픈 것, 한쪽만 아픈 것 등이다.



이중 편두통의 경우는 남자의 15~20%, 여자의 20~30%가 정신적 스트레스가 있을 때 경험한다고 한다.

동북신경정신과의원 김동순 원장에 의하면 편두통 환자의 2/3 정도가 자기 가족 중에 편두통을 앓은 사람이 있는 것이 발견되지만 이들 환자들에게서도 성격적인 특성과 함께 무의식적인 갈등이 큰 역할을 한다고 한다. 지나치게 자기통제적이고

완벽을 고집하는 강박적 성격은 그 분노를 억압하는 경우가 많아 여러 가지 스트레스와 관계되는 증상을 가져올 위험이 높은 게 일반적이다. 때로는 사춘기 여자 아이들에게서도 이런 증상은 나타난다.

머리가 무겁거나 쑤시고 때로

는 끈으로 조이는 것 같은 느낌을 주는 두통은 정서적인 원인 때문일 경우가 많다. 정서적 스트레스가 자주 머리카근육을 오랫동안 긴장시켜 혈관이 압축되기 때문이다.

긴장성 두통은 퇴근 전후나 스트레스가 많은 일을 끝낸 무렵에 자주 온다. 가족간의 갈등 때문인 경우도 많다. 정서적 스트레스가 있는 사람의 약 80%가 경험하는 이러한 긴장성 두통은

흥분을 잘하고 경쟁적인 사람에게서 흔히 나타난다.

“두통은 의학적 입상의 거의 모든 분야에서 볼 수 있는 가장 두드러진 증상의 하나입니다. 그 증상을 가져오는 원인이 다양한 만큼 그 원인을 규명하는 일을 소홀히 할 수 없습니다. 따라서 두통에 대한 대증요법도 필요하지만 원인을 캐내 근원적인 치료를 해주는 것이 더욱 중요합니다.”

김동순 원장은 편두통이나 긴장성 두통 등 스트레스에 의해 유발되는 두통의 치료에는 그 원인이 되는 갈등을 찾아내는 것이 꼭 필요하다고 말한다. 그 갈등을 해소하려고 노력하는 환자 자신의 긍정적인 자세가 두통으로부터 해방되는 길이라는 것이다.

평소 주부들이 많이 겪는 스트레스와 관련된 일반적 증상과 요통의 예방과 치료를 위해 한국 바이엘약품에서는 오는 9월12일 ‘스트레스 및 통증관리교실’을 열 예정이다. 장소는 한국여성개발원, 문의사항은 전화 (02) 273-5841.